

„Führen in Balance“ Führungskräfte-Training zum gelassenen Umgang mit Stress

(Kurs-ID: 2014 0915-623617 der zentralen Prüfstelle für Prävention)

Im Berufs- und Privatleben ist viel zu meistern, um selbst in einem gesunden Gleichgewicht zu bleiben und alles Wichtige erfolgreich ‚unter einen Hut‘ zu kriegen. Wird die Stressbelastung zu hoch, kommt es zu Folgen wie chronischer Erschöpfung, dem Gefühl, leer zu sein oder weniger zu leisten. Das Motto ‚Führen in Balance‘ setzt an typischen Belastungen von Führungskräften an und behält gleichzeitig ihre Ressourcen und deren gezielten Einsatz im Blick. Im Training steht neben Reflexion, Vertiefen und **Erweitern persönlicher Stressbewältigungskompetenzen** auch das Thema ‚Gesunde Führung‘ im Fokus. Ziele sind die **Stärkung der psychischen Gesundheit** sowie der Erwerb von Kompetenzen zur gesunden **Selbstführung** und zur **gesundheitsbezogenen Mitarbeiterführung**.

Führungskräfte erfahren, wie sie mit belastenden Situationen und **mit Dauerstress aktiv, gelassen und lösungsorientiert umgehen** können: Dazu gehört das Identifizieren persönlicher Stressoren, das systematische Beschreiben von Stresssituationen und Generieren neuer Ideen und alternativer Handlungsoptionen. Bei einem selbstkritischen Blick in den Spiegel werden stressverschärfende Denk- und Verhaltensmuster bewusst und mit Methoden der kognitiven Umstrukturierung bearbeitet. Das Erlernen regenerativer Techniken zur Entspannung und das Training der eigenen Achtsamkeit und Genussfähigkeit sind Bestandteile praktischer Übungen. Ziel ist es, die eigene **Balance zwischen Belastung und Erholung**, zwischen **Präsentsein und Abschalten**, zwischen **Arbeit und Freizeit** sowie zwischen **Beruf und Familie** zu fördern und wichtige **Ressourcen zu aktivieren**.

Führungshandeln unter Druck und Stress bleibt nicht ohne Einfluss auf die Mitarbeitenden. Dies kritisch zu reflektieren mit Blick auf die eigene **Vorbildwirkung** und ein souveränes **Krisenmanagement** ist Bestandteil ‚gesunder Führung‘. Das Geben von **Wertschätzung und Anerkennung** sowie das **Erkennen von Überlastung**, Warnsignalen für Burnout oder anderen Fehlbeanspruchungen bei Mitarbeitenden sowie die **Kommunikation mit belasteten Mitarbeitern** sind weitere Themen des Trainings. Der Umgang mit Herausforderungen der **„Sandwichposition“** ist für Führungskräfte mittlerer Ebenen wertvoll zur Prävention von Stress.

Zielgruppe sind all jene, die als **Führungskräfte** tätig sind oder tätig sein wollen. Das Training dient der Ressourcenorientierten Stressprävention für Führungskräfte und basiert auf dem Konzept ‚Gelassen und sicher im Stress‘ nach Gert Kaluza.

Es ist **als Präventionskurs unter der o.g. Kurs-Identifikationsnummer zertifiziert**. Die Teilnahme am Training kann durch die gesetzlichen Krankenkassen gem. § 20 SGB V finanziell unterstützt werden (je nach Kasse ein bis zwei Mal jährlich 80-160 € für Präventionsleistungen nach §20 SGB V).

Datum, Ort und Anreisemodalitäten:

- **01.03.2016 (10:00 bis 18:00 Uhr) bis 02.03.2016 (9:00 -16:00 Uhr)**
- **Minden** – Anreisehinweise erhalten Sie von uns per e-Mail

Kosten und Zahlungsmodalität:

- Die Kosten betragen für die Trainingsgebühr inkl. Teilnehmerunterlagen und Tagungsgetränken 425,- € (zzgl. 19% MwSt.) und werden nach verbindlicher Anmeldung in Rechnung gestellt.